


Du soja en France ? Oui, et c'est le moment de le récolter !

Communiqué de presse • Paris, le 15 octobre 2019 • **En septembre et octobre, c'est la récolte du soja français. L'occasion d'en savoir un peu plus sur cette petite graine et sur les aliments qui en contiennent. Car consommer des produits fabriqués avec du soja français, c'est à la fois bon pour la santé, bon pour la planète, et c'est dans l'air du temps !**

Septembre – octobre, le temps de la récolte

De mi-septembre à mi-octobre selon sa région de production en France, le soja est récolté à l'aide d'une moissonneuse qui sépare directement les graines des gousses qui sont ensuite triées et tamisées plusieurs fois pour éliminer tous les cailloux et les déchets. Puis les graines sont décortiquées mécaniquement pour enlever la pellicule et respecter les qualités nutritionnelles.



Le soja utilisé par les membres de Sojaxa est garanti sans OGM et s'inscrit dans une agriculture respectueuse de l'environnement. La particularité du plant de soja est sa capacité à capter l'azote contenu dans l'air pour le fixer dans la terre et assurer sa croissance. Ainsi, non seulement il ne nécessite pas d'engrais azoté, mais en plus il enrichit les sols pour les cultures suivantes.

La simplicité de sa culture, ainsi que ses qualités intrinsèques, permettent au soja de répondre parfaitement aux enjeux d'aujourd'hui en matière d'alimentation. Privilégier les aliments au soja français, c'est allier plaisir et respect de l'environnement.

[Le saviez-vous ?]

Selon le Ministère de l'Agriculture, en 2019, 413 000 tonnes de soja seront produites sur 163 000 hectares en France. Une filière sans OGM à développer¹.



Le soja, l'aliment incontournable d'un régime flexitarien

En cette rentrée, et si on faisait le choix de changer ses habitudes alimentaires et d'adopter de bonnes résolutions nutrition et découvrir une nouvelle façon de cuisiner ? Intégrer des aliments au soja dans son quotidien permet de diversifier son alimentation en découvrant de nouvelles saveurs, tout en permettant un équilibre nutritionnel. Idéal pour attaquer l'hiver en faisant le plein d'énergie grâce à l'apport de protéines végétales !

¹ Agreste Infos rapides - Grandes cultures - septembre 2019- n° 130



Pressé le matin ? La recette express de pancakes vanille prête en 15 minutes constitue un excellent moyen de bien démarrer la journée.

Pour les déjeuners rapides ou les dîners légers, le couscous de chou-fleur cuisiné avec une aide culinaire 100% végétale ou encore, le Chili sin carne prêt en 15 minutes.

Boissons, cœur de repas et desserts, le soja s'adapte aux modes de vie

Pour ceux qui courent après le temps, les membres de la Sojaxa proposent des produits prêts à consommer : Steaks, galettes, mais aussi boissons et desserts. Accessibles et responsables, ils répondent aux nouvelles attentes de consommation contemporaines.



En savoir plus sur les recettes :

- Pancakes vanille : [ici](#)
- Couscous de chou-fleur : [ici](#)
- Chili sin carne : [ici](#)



“ Pour bien démarrer la journée, je recommande souvent cette petite astuce : un bol de boisson au soja avec du Muesli, le parfait accord entre les sucres lents, les fruits à coques et les protéines. ”

Gwénaëlle Joubrel,
Docteur en nutrition, Directrice scientifique Sojaxa.

À propos de Sojaxa

Créée en 1989, Sojaxa est l'association pour la promotion des aliments au soja. Elle réunit les acteurs de la filière partageant les mêmes valeurs et désirant faire connaître au plus grand nombre les atouts nutritionnels et environnementaux des aliments au soja français.

Pour en savoir plus : www.sojaxa.com



@SojaxaFR



Crédits photos : Nishihama / Sojaxa / Eric Isselée / Terres Univia Sojaxa Philippe Asset

Contacts presse : **LauMa communication**

Solenn de la Croix • tel. 01 73 03 05 25 • solenn.delacroix@lauma-communication.com

Sarah Gacemi • tel. 01 73 03 05 23 • sarah.gacemi@lauma-communication.com

Laurent Mignon • tel. 01 73 03 05 20 • laurent.mignon@lauma-communication.com